

Här presenterar vi naturläkemedel, kosttillskott, alternativa behandlingar och annan receptfri hjälp till självhjälp.

HÖR AV DIG! Har du något tips som du vill dela med dig av? Skriv till Eleanor Martinsdotter, Allas Veckotidning, 205 35 Malmö eller mejla till eleanor.martinsdotter@allas.aller.se

STÅ UPP så lever du längre

Att sitta stilla är farligt. Om du ställer dig upp då och då under dagen kan du förlänga livet med upp till två år! Och dessutom går du ner i vikt!

AV ELEANOR MARTINSDOTTER FOTO: COLOURBOX

För varje timme du står upp kan du öka din livslängd – med veckor, månader, år... Den som inte sitter mer än tre timmar om dagen kan räkna med att leva två år längre än andra. Och det oberoende av vilken livsstil man har för övrigt!

Det var slutsatsen i en stor amerikansk studie och sammanställning av hälso- och livsstilsdata från flera stora undersökningar med 164 000 personer.

–Två år, kanske någon fryser. Att bli åttiosju i stället för åttiofem. Det var väl inte mycket att offra bekvämligheten för.

Nej, kanhända tycks det så först. Men allt beror på vad man jämför med och hur livssituationen ser ut just då i framtiden. Om det kanske handlar om att få uppleva ett barnbarn eller inte, eller någon annan stor händelse och lycklig tilldragelse du längtat efter och sett fram emot, kommer det hela måhända i en annan dager.

Aktiv soffpotatis

Två år är ju i alla fall 730 dagar som kan innehålla mycken glädje och lycka. Och att få vara med om naturens skiftningar ytterligare två vårar, två somrar, två höstar och två vintrar på ålderns höst kan vara en fantastisk gåva.

I en undersökning som Statens folkhälsoinstitut gjorde för två år sedan kom det fram

att så många som var tredje vuxen svensk sitter stilla åtta timmar eller mer en vanlig vardag. Och av de unga i åldern 15 till 29 år är det ännu fler, 38 procent, alltså nästan fyra av tio.

Runt hälften av alla svenskar tränar upp till ett par gånger i veckan. Men det räcker inte om man för övrigt tar bilen till och från jobbet, sitter framför datorn och arbetar och sedan sjunker ner i soffan framför tv:n när man kommer hem. Då är man bara vad forskarna kallar för en "aktiv soffpotatis".

Stillasittande är inte bara hälsofarligt. Det är faktiskt livsfarligt. Fyra timmars stillasittande framför tv:n ger dig 80 procent ökad risk att dö i hjärt-kärlsjukdom inom sex till sju år. Så för varje timme du sitter och tittar på tv förkortar du i värsta fall ditt liv med 22 minuter!

Det som händer vid stillasittande är att ämnesomsättningen går ner radikalt vilket påverkar hormonproduktionen, kroppens insulinkänslighet och blodfetter på ett negativt sätt. Följden kan bli diabetes, inlagring av det farliga fettet kring organen, högt blodtryck och andra hjärt-kärlsjukdomar. Och, inte minst, viktökning.

Men glädjande nog är det inte alls svårt, eller ens särskilt ansträngande, att bryta den här negativa effekten. För faktum är att något så enkelt som att resa sig upp och trampa lite på stället eller ta några steg var tjugonde till trettionde minut har stor effekt på hälsan.

De stora muskelgrupperna i lår och säte aktiveras och sätter i gång ämnesomsättningen som tredubblas och genast minskar de farliga följderna av stillasittandet. Kan du utöver detta göra nedanstående tips har du goda chanser att förlänga livet i stället för att förkorta det. Och, som bonus, dessutom gå ner i vikt. ■

FÖRLÄNG LIVET SÅ HÄR:

Stå upp och jobba så mycket du kan.

Har du kontorsarbete, be om att få ett höj- och sänkbart skrivbord.

Res dig upp och stå eller gå varje halvtimme.

Få med dig de andra vid långa möten.

Prata i telefon stående eller gående om du har mobil.

GÅ till dina kollegor i stället för att mejla eller ringa.

Visste du att...

...det går åt mer energi att tugga tuggummi än att sitta stilla i en stol?

...du kan gå ner tio kilo i vikt på ett år bara genom att stå upp och jobba två timmar eller mer per dag!

